

JIATINGYINGYANG DABAIKE

营养学基础知识 / 人体必需的营养素

常用食物营养价值 / 饮食中的营养学

特定情况下的营养学 / 常见病营养治疗

【精美双色版】 



家庭营养 * 大百科



家庭营养师推荐读本



本书汇集了营养、养生、食疗以及现代医学最新、最权威的研究成果，集科学性、实用性、趣味性为一体，以翔实的资料阐述了饮食营养保健的实践方案。

李雪明 / 编著

河北科学技术出版社

家庭营养 大百科

* 家庭营养师推荐读本

本书汇集了营养、养生、食疗以及现代医学最新、最权威的研究成果，
集科学性、实用性、趣味性为一体，以翔实的资料阐述了
饮食营养保健的实践方案。



ISBN 978-7-5375-3625-7



9 787537 536257 >

定价：36.80元

家庭营养 * 大百科

 **家庭营养师推荐读本** 

【精美双色版】

李雪明 / 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭营养大百科/李雪明编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2007. 12

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3625 - 7

I. 家… II. 李… III. ①营养卫生—基本知识②食物疗法—基本知识
IV. R15 R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 196162 号

家庭营养大百科

编著 李雪明

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	北京市业和印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	720 × 970 1/16
印 张	24.25
版 次	2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷
定 价	36.80 元

版权所有 翻印必究



前言

“民以食为天”，“安身之本必资于食”，人类通过有规律、有选择地摄入食物来满足自身的生理需要，即维持生命、保证健康。食物的营养水平与人类的智力和身体健康、与民族的兴衰和发展密切相关。只有遵循营养学基本原理，合理营养、平衡膳食，科学安排日常饮食，才能保证身体健康，才能有充沛的体力和精神进行工作和学习。

没有营养，就没有生命。不仅如此，人类的健康水平和寿命长短与营养也有着十分密切的关系。充足、合理的营养不但能提高人类的健康水平，而且还能预防多种疾病的发生，因此会增加人类的平均寿命，有助于整个民族的繁衍昌盛。

一个人想要均衡获得人体所必需的各种营养素，首先必须了解自身所需的各种营养素及各种食物所含的营养成分，并以此为依据进行平日膳食的合理搭配，让各种营养素得以互补，以满足人体所需。可以说，营养的均衡摄取是科学饮食的关键，也是人体健康的保证。

为了满足人们的这一需要，我们选编了这部《家庭营养大百科》，本书汇集了营养学、养生学、食疗学以及现代医学等学科最新、最权威的研究成果，集科学性、实用性、趣味性为一体，以丰富翔实的资料，详细阐述了饮食营养的基础知识与实践方案。

健康生活方式的开始不分早晚，只要下决心行动就好，行动就能养成习惯，有了习惯就会成为一种享受和愉快而不是负担，再往后就会品尝到



健康所带来的快乐。所以本书想告诉读者的是，当你健康之时，注意自己均衡的膳食调理，疾病就很难光顾你的身体；当你处于亚健康状态之时，针对自己的状态选择适合的膳食加上营养素的调理，会使你从亚健康状态向健康状态转变；当你生病之后，在药物治疗的同时配合饮食、生活调理，对症食疗或补充强化保健食品，对疾病恢复将大有益处，有时会收到事半功倍的效果。所以，当健康生活方式不再是一个空洞的口号而成为生活的一部分，你就真正掌握了健康的钥匙，成为自己生命的主人。

学习营养知识最有效的方法是边学边用，边看边做，在实践中提高。

编者

于中国营养学会



目 录



第一章 营养学基础知识

一、健康第一,营养第一	1
树立健康第一的思想	1
人人都应该学点营养学	3
营养和健康长寿有何关系	4
现代人的健康标准	5
家庭营养学概念	5
中国居民膳食指南	8
中国居民平衡膳食宝塔	11
二、家庭合理的膳食结构	13
一定要做到平衡膳食	14
平衡膳食包括的食物	15
吃饭如何做到平衡	15
做好家庭食谱设计	16
饮食搭配须科学	18
如何合理安排膳食	18
烹调加工对营养素的影响	21
烹调加工应注意的问题	22



三、家庭成员不同的营养原则	24
婴儿的饮食原则	24
幼儿与学龄前儿童的饮食原则	25
学龄儿童的饮食原则	26
青少年的饮食原则	27
孕妇的饮食原则	28
乳母的饮食原则	28
老年人的饮食原则	29
确定自己的食物需要	30
四、食物的消化与吸收	31
人体的消化系统	31
消化作用	32
消化过程	33
营养物质的吸收	35
消化系统的卫生保健	35



第二章 人体必需的营养素

一、蛋白质	37
蛋白质的生理功能	37
蛋白质的基本成分	38
蛋白质的分类	39
蛋白质缺乏与过量	40
蛋白质的每日推荐摄入量	40
蛋白质的食物来源	41
二、脂类	42
脂类的生理功能	42



脂类的分类	42
脂类每日推荐摄入量	43
脂类的食物来源	43
三、糖类	44
糖类的生理功能	44
糖类的组成与分类	46
糖类每日推荐摄入量	47
糖类的食物来源	47
糖摄入过量的危害	48
四、维生素	48
维生素的共同特点	49
维生素的分类	49
维生素缺乏	50
维生素 A——视力的保护神	52
维生素 D——钙质搬运工	54
维生素 E——延缓衰老的营养素	56
维生素 K——人体止血素	57
维生素 B ₁ ——酶的助推器	58
维生素 B ₂ ——皮肤助长剂	60
维生素 B ₆ ——人体机能润滑剂	61
维生素 B ₁₂ ——预防贫血的红药片	62
维生素 PP——癞皮病的克星	63
叶酸——造血之神	65
维生素 C——提升免疫力的营养素	65
五、矿物质	67
钙	68
铁	68
磷	69



钾	70
钠	71
碘	71
镁	72
锌	73
氟	74
铜	74
六、水	75
水的生理功能	75
水的摄入及来源	76
水的排出	77
每人一天需喝多少水	77



第三章 常用食物营养价值及经典食谱

一、谷物类	79
谷物类的营养价值	80
谷物类食品优劣鉴别方法	81
加工对谷物类营养价值的影响	81
大米	82
粟米	83
小麦	84
燕麦	85
高粱	86
荞麦	87
玉米	88
薏米	90



二、豆类	91
大豆的营养价值	91
其他豆类的营养价值	92
豆类食品优劣鉴别方法	93
黄豆	93
黑豆	94
豌豆	96
蚕豆	97
豇豆	98
绿豆	99
赤小豆	100
芸豆	101
豆腐	102
豆浆	103
三、蔬菜水果类	104
蔬菜的分类	105
蔬菜的营养价值	105
蔬菜加工、烹调对营养价值的影响	106
各种蔬菜的鉴别方法	107
大白菜	107
油菜	108
菠菜	110
韭菜	111
芹菜	112
香菜	113
大葱	114
大蒜	115
姜	117



101	辣椒	118
102	黄瓜	119
103	冬瓜	120
104	丝瓜	121
105	南瓜	122
106	茄子	123
107	西红柿	124
108	茼蒿	125
109	芥菜	126
110	土豆	127
111	萝卜	128
112	胡萝卜	130
113	洋葱	131
114	吃水果的好处	132
115	水果的营养价值	132
116	关于野菜和野果	133
117	水果质量的鉴别方法	133
118	苹果	134
119	香蕉	135
120	梨	136
121	桃子	137
122	西瓜	138
123	哈密瓜	139
124	葡萄	140
125	猕猴桃	141
126	柿子	142
127	大枣	143
128	橘子	144



菠萝	145
四、畜禽肉类	146
鲜肉的营养价值	146
猪肉	148
牛肉	149
羊肉	150
兔肉	151
鸡肉	152
鸭肉	153
狗肉	154
五、鱼虾类	156
鱼类的营养价值	156
鲤鱼	157
草鱼	158
鲫鱼	159
鲢鱼	160
鳊鱼	162
甲鱼	163
带鱼	164
虾	165
海参	166
六、乳类	167
牛奶的营养价值	168
奶制品的营养价值	169
牛奶	170
酸奶	171
羊奶	172



七、蛋类	173
蛋类的结构	173
蛋类的营养价值	174
加工、烹调对蛋类营养价值的影响	174
鸡蛋	174
鸭蛋	176
鹌鹑蛋	177
八、坚果类	178
坚果类的营养价值	178
加工和贮藏对坚果营养价值的影响	178
花生	179
核桃	180
芝麻	181
杏仁	182
栗子	183
葵花子	184
九、部分食物营养成分统计表	185



第四章 饮食中的营养学

一、要吃好一日三餐	189
健康从早餐开始	189
合理营养早餐的基本原则	190
吃早餐的最佳时间	191
午餐必须有足够的营养	192
怎样吃好午餐	194
晚餐宜偏素	196
晚饭少一口,活到九十九	196



二、如何编制食谱	198
食谱编制原则	198
三大营养素的计算方法	199
合理的膳食制度	200
食谱编制的步骤	201
食谱举例	202
三、营养搭配与科学烹调	203
食物的粗细搭配	203
食物的荤素搭配	204
食物的酸碱搭配	205
食物的海陆搭配	206
食物的冷热搭配	207
动物油与植物油搭配	208
肉类食品与蔬菜搭配	209
各种烹调方法对营养素的影响	209
蒸馒头用酵母发面好	211
民间腊八粥是营养比较全面的食品	212
制凉拌菜一定要注意卫生	213
食物烹调时如何去腥	214
四、食物相克与相宜	215
不可一同存放的食物	215
不可同时吃的食物	216
食物中的“鸳鸯配”	218
炖肉、煮豆不宜加碱	220
山楂不宜与猪肝、黄瓜等食物合用	221
鸡蛋不可以与糖同煮	221
食宜清淡忌厚味	221



第五章 特定情况下的营养学

一、四季饮食营养与保健	223
春季营养与保健	223
夏季营养与保健	227
秋季营养与保健	230
冬季营养与保健	234
二、美容美体营养饮食	237
美肤与营养	238
美发与营养	240
体形与营养	241
三、不同工作人群的营养	244
脑力劳动者所需的营养	244
体力劳动者所需的营养	245
计算机工作者的营养	246
女性“白领”工作者的营养	247
司机的营养保健	249
夜间工作者营养保健	250
噪声环境作业人员的营养	252
运动员的营养保健	253
四、不同生理条件人群的营养	255
孕妇的合理膳食	255
婴儿营养	256
幼儿营养	258
老年人的营养保健	259



一、心血管系统疾病营养治疗	261
冠心病的营养治疗	261
高血压的营养治疗	264
低血压的营养治疗	265
高脂血症的营养治疗	267
二、消化系统疾病营养治疗	268
消化不良的营养治疗	268
腹泻的营养治疗	270
胃炎的营养治疗	271
消化性溃疡的营养治疗	273
便秘的营养治疗	275
痔疮的营养治疗	277
三、呼吸系统疾病营养治疗	278
感冒的营养治疗	279
支气管炎患者的营养治疗	280
肺炎的营养治疗	282
哮喘的营养治疗	283
四、泌尿系统疾病营养治疗	285
膀胱炎的营养治疗	286
慢性前列腺炎的营养治疗	287
尿路结石的营养治疗	288
急性肾小球肾炎的营养治疗	290
慢性肾小球肾炎的营养治疗	291
急性肾衰竭的营养治疗	293